



Nuevos abordajes integrales para el dolor de espalda en Clínica Rotger y Hospital Quirónsalud Palmaplanas

REDACCIÓN

El dolor de cuello y espalda se ha convertido en uno de los problemas de salud más prevalentes en nuestra sociedad. Sedentarismo, estrés, hábitos posturales inadecuados y envejecimiento poblacional forman una combinación que afecta a miles de personas cada año. Más allá de las cifras, detrás de estos pacientes hay historias de limitación, frustración y pérdida de calidad de vida. Ante este desafío, desde hace dos años y medio la Unidad de Espalda de Quirónsalud Palmaplanas y Clínica Rotger, dirigida por el **doctor Mario Gestoso**, ha puesto en marcha un modelo asistencial innovador centrado en un pilar esencial: el empoderamiento del paciente.

La unidad nació con un objetivo claro: ofrecer soluciones eficaces y personalizadas, especialmente a quienes sufren dolor crónico y han pasado por un largo peregrinaje médico sin encontrar respuestas. Para ello, el **Dr. Mario Gestoso** diseñó una consulta ambulatoria con un enfoque eminentemente práctico, integrador y orientado a resultados que ya ha tratado a más de 12.000 pacientes con esta filosofía: *"El paciente no debe ser un espectador pasivo de su proceso, sino el protagonista activo de su recuperación"*, insiste el especialista.

Un enfoque verdaderamente multidisciplinar

El dolor de espalda tiene múltiples causas y requiere una visión amplia y coordinada. Por eso, la unidad mantiene un trabajo estrecho con servicios como Traumatología, Radiología, Rehabilitación, Reumatología, Medicina Interna, Neurología, Neurocirugía o las Unidades de Dolor. Esta colaboración permite valorar cada caso desde diferentes ángulos, evitando tratamientos inconexos o redundantes.

Sin embargo, según destaca el propio **Dr. Gestoso**, el verdadero valor añadido está en el acompañamiento cercano al paciente y en una estrategia educativa clara. *"Informar, reeducar*



► **"Informar, reeducar y, en cierto modo, 'reprogramar' al paciente física y mentalmente es fundamental", afirma el doctor Gestoso. Esta reprogramación no se refiere a nada abstracto, sino al aprendizaje de nuevos hábitos, nuevas percepciones sobre el dolor y nuevas rutinas que devuelven la capacidad funcional y el control sobre la sintomatología**

y, en cierto modo, 'reprogramar' al paciente física y mentalmente es fundamental", afirma. Esta reprogramación no se refiere a nada abstracto, sino al aprendizaje de nuevos hábitos, nuevas percepciones sobre el dolor y nuevas rutinas que devuelven la capacidad funcional y el control sobre la sintomatología.

El paciente como protagonista

Una de las claves de esta filosofía es dar información útil y herramientas concretas, para que cada persona pueda entender qué sucede en su columna, por qué aparece el dolor y qué puede hacer para mejorarlo. Conocer el origen del problema —y desmontar mitos muy arraigados sobre el dolor de espalda— tiene un efecto terapéutico sorprendente. Diversos estudios lo avalan, y la práctica clínica de la unidad lo confirma día a día.

En este sentido, mantener una actitud activa, tanto mental como física, se convierte en un eje fundamental. *"La inactividad es enemiga de la recuperación"*, recuerda el **Dr. Gestoso**. Por ello, cada paciente recibe la indicación de hacer ejercicio

para fortalecer la musculatura, mejorar la movilidad y recuperar la funcionalidad perdida. Estos ejercicios no son un complemento, sino un tratamiento en sí mismo, orientado a lograr autonomía y prevenir recaídas.

Una revolución: el paciente en el centro

En su libro *Cómo curar tu dolor de espalda*, el **Dr. Gestoso** describe lo que considera *"la revolución del siglo XXI"*: situar al paciente en el centro, escucharle, comprenderle y proporcionarle las herramientas necesarias para que pueda mejorar o incluso resolver su dolencia. Esta filosofía es justamente la que se aplica cada día en la Unidad de Espalda de Quirónsalud Palma.

Porque el empoderamiento no es una idea abstracta, sino un cambio real en la forma de abordar la salud. Implica aprender a gestionar el propio cuerpo, comprender el dolor, moverse mejor, mantenerse activo y confiar en la capacidad de recuperación. Y cuando ese proceso se acompaña de la guía experta y cercana de profesionales comprometidos, los resultados pueden transformar vidas.